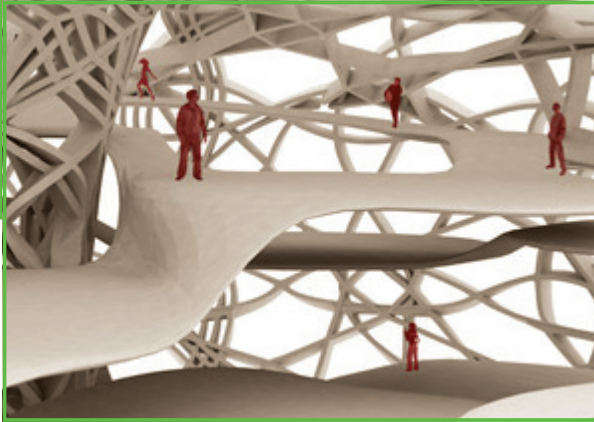


Individualsystemik

Systemische Arbeit mit Inneren Personen



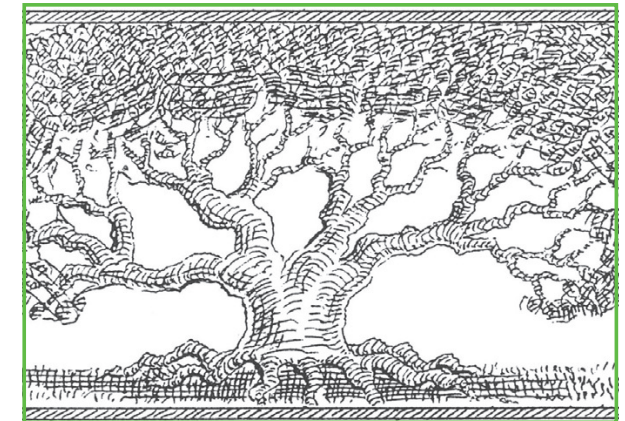
Artho und Veeta Wittemann

so verhalten können, wie wir es eigentlich möchten? Die Antwort wird einfacher, wenn wir uns nicht nur fragen, was geschieht in mir, sondern auch: Wer ist da gerade in mir aktiv? Denn das, was wir „Ich“ nennen ist nicht ein Organismus aus einem Guss. Genauso, wie auch unser Körper aus unterschiedlichen Organen besteht, besteht auch die Psyche des Menschen aus verschiedenen Einheiten, die ganz unabhängig voneinander funktionieren.

„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft“. Dieser Satz von Novalis beschreibt treffend, wie sich die Psyche selbst organisiert: In jedem von uns leben die unterschiedlichsten Personen, mit den unterschiedlichsten Fähigkeiten und Bedürfnissen. Aus dieser Unterschiedlichkeit ergibt sich auf ganz natürliche Weise die Spannung, Zerrissenheit und Verwirrung, die wir manchmal in uns selbst erleben. „Zwei Seelen fühl ich – ach! – in meiner Brust!“ sagte schon Goethe. Wenn wir genauer hinsehen merken wir, dass es noch mehr sind. Das Spannende an der Sache ist nun, dass wir diesen unterschiedlichen „Inneren Personen“ einzeln und ganz direkt begegnen können. Wir

können mit ihnen sprechen, sie näher kennen lernen und herausfinden, wer sie eigentlich sind.

Markus ist ein erfolgreicher Geschäftsmann. Er möchte sich Ihnen hier kurz vorstellen, hat aber wie immer wenig Zeit. (Er bittet Sie daher,



jetzt etwas schneller zu lesen). Er hat im Büro einen Kollegen, der etwas bedächtig ist. Markus nennt ihn „die Schnecke“. Wer, meinen Sie, ist ein wichtiges Mitglied in Markus` Innerem System? Jemand der Effizienz, Schnelligkeit und Erfolg liebt - genau. Als wir Markus in einer Sitzung fragen, wo sich diese Innere Person im Raum aufhalten würde, wenn sie

Manchmal ist es schwer, sich selbst zu verstehen:

- Noch vor einer halben Stunde fühlten Sie sich ihrem Partner nahe, und jetzt hätten Sie Lust, ihn auf den Mond zu schießen.
- Sie haben eine gute Arbeit, lieben Ihren Mann, Ihre Kinder sind gesund und vergnügt und trotzdem fühlen Sie sich unzufrieden und leer.
- Schon lange wünschen Sie sich eine Veränderung im Leben; Sie haben auch Ideen dazu, aber es ist Ihnen nicht möglich, dass Sie dafür aktiv werden.
- Sie hatten sich so sehr auf die Party gefreut und wieder läuft es wie immer: Sie stehen schüchtern am Rand und können einfach nicht auf die Leute zugehen, obwohl Sie es so gerne möchten.

Was passiert in diesen Situationen? Warum gibt es diese widersprüchlichen Impulse, die uns mal hierhin, mal dorthin treiben? Warum gibt es Situationen, in denen wir uns nicht

Jeder Mensch ist

nicht in ihm wäre, antwortet er intuitiv und ohne zu zögern: „Der steht hinter mir“. Markus stellt sich auf den Platz, wo er diese Energie gespürt hat und erlebt eine Veränderung seiner Wahrnehmung. Er fühlt sich kräftig, unter Spannung, ungeduldig. Die Energie einer Inneren Person ergreift Besitz von ihm. Wir können einen Dialog beginnen.

Begleiter: „Guten Tag. Darf ich fragen, was du da machst, hinter Markus?“

Innere Person: „Ich schiebe ihn an!“

Begleiter: „Wie machst du das?“

Innere Person: „Ich mache ihn ungeduldig. Ich gebe ihm das Gefühl, keine Zeit zu haben. Und ich bete ihm die Liste vor mit all den Dingen, die er noch nicht getan hat!“

Begleiter: „Was steht denn ganz oben auf deiner Liste?“

Innere Person: „Der Beruf! Ich will, dass er erfolgreich ist, deshalb muss er immer auf Zack sein, immer wach und bereit. Briefe und Anrufe müssen sofort beantwortet werden; er muss immer zur Verfügung stehen, egal, wie spät es ist. Zeit spielt für mich keine Rolle. Er muss Kontakte pflegen, neue Ideen entwickeln, Bescheid wissen, was läuft. Er muss Fachzeitschriften und Bücher lesen. Und dann ist da natürlich noch die Familie. Und Entspannung ist wichtig!“

Begleiter: „Entspannung?“

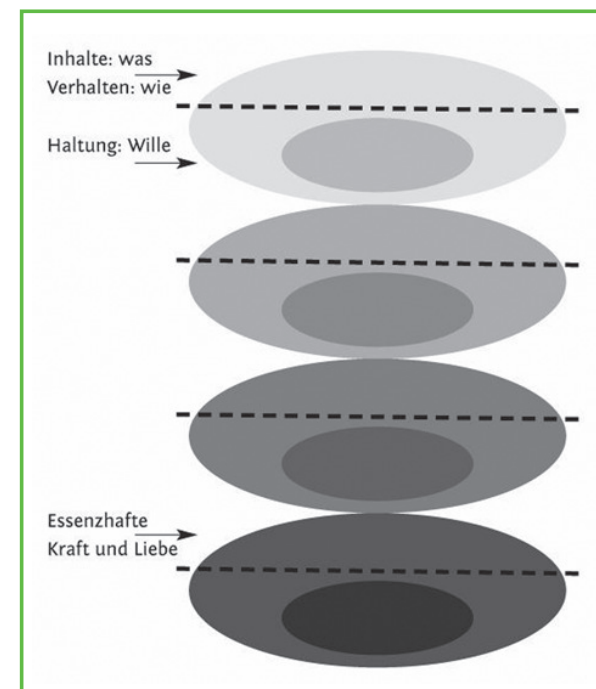
Innere Person: „Ja, natürlich, ich schicke ihn einmal die Woche zum Yoga. Nur ein entspannter Geist ist fit und innovativ!“

Der Dialog mit der Inneren Person vertieft sich. Markus identifiziert sich immer mehr mit ihr. Nach einiger Zeit vergisst er sogar, dass er in einer Sitzung ist. Er wird ganz zu einem Erfolgsmanager, der nur noch seine Ziele sieht. Leidenschaftlich preist er die Vorteile von Effektivität, Schnelligkeit und Erfolg. Er beschreibt, wie er Markus bereits in den ersten Schuljahren zu Bestleistungen verholfen hat, wie stolz die Eltern auf Markus waren. Doch dann schlägt die Stimmung auf einmal um. „Was wäre denn aus Markus geworden, wenn du nicht gewesen wärest?“ hat der Begleiter eben gefragt. Dem Manager steigen die Tränen in die Augen. Er erinnert sich an den kleinen, verträumten Jungen, der mit großen, fragenden Augen dem Vater hinterherläuft. Ein Bild taucht auf, wie der kleine Markus allein auf dem Dachboden spielt. Ein Gefühl von Verlorenheit, das er schon sehr lange nicht mehr empfunden hat, erfasst ihn. „Er wäre verloren gewesen!“ sagt er. „Sie hätten ihn fallengelassen!“ Er gibt sich seiner Trauer hin. „Du musst ihn sehr lieb haben, den kleinen Markus“, sagt der Begleiter. Der Manager nickt. „Ja, ich liebe ihn. Ich wollte ihm doch nur helfen.“

Nach einiger Zeit lässt der Begleiter das Gespräch mit der Inneren Person ausklingen. Er bittet Markus, sich wieder auf den Stuhl zu setzen, hinter dem er stand. Markus hat nun verstanden, dass seine Rastlosigkeit aus einer ganz bestimmten Inneren Person kommt. und dass diese Innere Person eigentlich ein

inneres Kind beschützt. Und er hat verstanden, dass genau dieser Schutz das innere Kind aus seinem Bewusstsein verbannt hat.

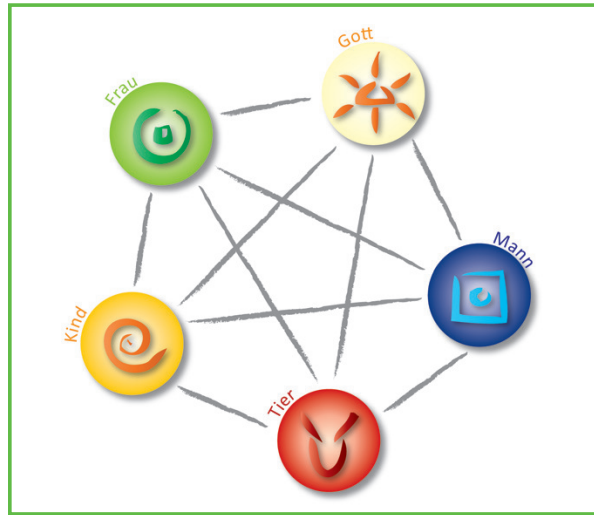
In einer nächsten Sitzung wird Markus den ‚Manager‘ dann wieder aufsuchen und noch tiefer kennenlernen. Dabei macht er wieder eine erstaunliche Entdeckung: Der Manager ist in seiner Tiefe ganz anders als an seiner Oberfläche. Die Ungeduld, die Ansprüche und die Ambitionen, waren nur eine unbewusste Reaktion, eine Haltung, die er einnahm, um Schmerz zu vermeiden. Bei unserer nächsten Begegnung mit dem Manager wird eine tiefere Schicht von ihm sichtbar: Hier zeigt sich, dass er ganz unbezogen und misstrauisch ist, sich



auf niemanden mehr einlassen will. Schon oft hat Markus von seiner Frau den Vorwurf gehört, dass er seine Arbeit und Verpflichtungen vorschiebt, um einer tieferen Begegnung aus dem Weg zu gehen. Markus hat das immer weit von sich gewiesen. War nicht gerade sein beruflicher Einsatz ein Ausdruck seiner Liebe? Jetzt erlebt er ganz unmittelbar, wie abgegrenzt und unnahbar der Manager ist. Der Begleiter versucht nicht, den Manager zu ändern. Im Gegenteil: indem er selbst unnahbar und abgegrenzt bleibt, unterstützt er den Manager darin, sich so intensiv wie möglich zu erleben.

Diese Methodik des ‚Gleich-zu-Gleich‘, der Begegnung aus einer ähnlichen Haltung, gilt für alle Zustände und Energien, die der Begleiter trifft. Die fast feindselige Haltung des Managers kann sich so immer mehr ausbreiten, bis sie in all ihrer Entschlossenheit und Stärke erlebt wird. ‚Ich traue niemandem mehr, nie!‘ sagt er an einer Stelle voller Überzeugung und Absolutheit und bringt seine Haltung damit selbst ganz auf den Punkt.

Wenn eine Haltung ganz eindeutig erlebt wird, kann sich die nächste Schicht einer Inneren Person leicht öffnen. In seiner dritten Schicht zeigt sich der Manager noch einmal völlig anders: Die tiefe Resignation wird sichtbar, die er gegenüber Menschen empfindet. Jetzt ist er nicht mehr machtvoll abgegrenzt, sondern müde, mutlos, traurig. Diese Stimmung begleitet Markus einige Monate lang. Sie ist ihm erst sehr unangenehm, aber dann



entdeckt er zu seiner eigenen Überraschung auch ihre Geschenke: zum ersten Mal kann er sich bei seiner Frau wirklich fallen lassen; zum ersten Mal fühlt er sich geborgen und genährt. Immer mehr zeigt sich, wer der Manager ursprünglich war: Ursprünglich war er ein großzügiger, freundlicher, gebender und durchaus auch in sich ruhender Mann. Das bewusste Erleben seiner ursprünglichen Art schließt ihn wieder an diese Qualitäten an. Der ‚Manager‘ selbst verwandelt sich zurück zu seiner ursprünglichen Natur. Markus nennt ihn jetzt nicht mehr den Manager, denn das war er nur an seiner Oberfläche. Er nennt ihn jetzt ‚Magnus‘ – der Große.

Mit dieser Methode können wir unsere innere Landschaft Stück für Stück erforschen und klären. Wir brauchen nicht unbedingt ein großes Problem zu haben; Neugierde und Lust auf Entdeckung genügen. Dann tut

sich vor unseren Augen ein dynamisches, vernetztes und letzten Endes immer auch sinnvolles System auf, das in seiner Tiefe von Liebe getragen ist; ein System, das aus sehr unterschiedlichen Quellen gespeist wird.

Alle Inneren Personen kommen letztlich aus einem der fünf archetypischen Feldern des Menschseins. Wir nennen diese Felder die ‚Fünf Kontinente der Psyche‘: Frau, Mann, Kind, Tier und Gott. Das sind die bezogenen, rationalen, verletzbaren, instinkthaften und transzendenten Kräfte in uns. Sie haben alle ihre eigenen Fähigkeiten, ihre eigenen Geschenke und ihre eigenen Bedürfnisse. Zusammen bilden sie das lebendige systemische Wunder, das wir Mensch nennen.



**Artho und Veeta
Wittemann**

leiten das Institut für IndividualSystemik bei München. Seit über 20 Jahren befassen sie sich mit Fragen der systemischen Selbstorganisation der Psyche. Sie leiten Einführungskurse und Ausbildungen in der von ihnen entwickelten Methodik. Artho Wittemann ist Autor des Buches „Warum wir erst anfangen uns selbst zu verstehen – die Architektur der Innenwelt“.

www.individualsystemik.de